

令和5年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(1年目)

都立桜町高等学校

【校長名】 門馬 誠
【学級数】 24 学級
【生徒数】 913 名



【特色】

- ・ 80年を超える伝統校
- ・ 活発な学校生活
- ・ 豊富な学校行事

【目標】

- ①男子生徒は、運動が「好き」や「やや好き」の生徒の運動習慣の確立。
- ②女子生徒は男子生徒に比べ、運動をもっとしたいと思う割合が少ないため、女子生徒が継続して取り組みやすい活動を実施し、運動に対する興味・関心を高めること。

【今後に向けた改善事項】

- 目標
- ①運動・スポーツとの多種多様な関わり方があることを認識し、生涯にわたって継続できる運動・スポーツを発見する。
- ②運動・スポーツに興味・関心が「ない」「どちらかといえばない」という生徒の数を減らす。また、スポーツテストの結果がD・Eの層を減らす。
- 取組内容
- ①各プログラムを継続的に受講できるようにして、より発展的な内容に取り組めるようにする。
- ②体育授業や部活動、放課後の活動において生徒の多様なニーズに応え、様々な種目を設定し、運動習慣を確立させる運動機会をつくる。

【取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導
 - ・ ボクササイズ
 - ・ ライフキネティック
 - ・ タッチラグビー
 - ・ サッカー
 - ・ ダブルダッチ
- 健康に関する指導
 - ・ メンタルヘルス
- 放課後の活動
 - ・ フィジカルトレーニング
 - ・ コーディネーショントレーニング
 - ・ ハンドボール

【成果】

- ①様々な種目を体験したことで、苦手意識のあった生徒が、自分の関わりやすい種目を発見することができた。
- ②取り組み内容に関してほとんどの生徒が「楽しい」「どちらかといえば楽しい」と感じていた。多くの生徒がこれまで体験したことのない種目もあり、運動・スポーツへの興味・関心が高まった。

【具体的な取組内容】

○運動・スポーツに関する指導

体育の授業でボクササイズ、ライフキネティック、タッチラグビー、サッカー、ダブルダッチ等を実施した。



○健康に関する指導

メンタルヘルスについて、マインドセット、緊張、コミュニケーション等をテーマに実施した。



○放課後の活動

興味・関心のある生徒を対象に、フィジカルトレーニング、コーディネーショントレーニング、ハンドボール等の活動を実施した。

【具体的な成果】

- ① 専門の講師からわかりやすい指導を受けることができ、参加している生徒たちは種目の特性を感じながら楽しめている様子がみられた。
また、プログラム後に今後個人的に取り組んでみたいと講師に相談する生徒もおり、指導していただいた講師の方々との交流も、生徒たちにとって貴重な機会であった。
- ② 普段の体育授業にはない種目が多く、これまでの運動・スポーツの経験や好き嫌いに関わらず、ほとんどの生徒が楽しんで参加することができた。
また、特に運動強度を自分で選択できる種目については、各自の体力や目的に応じて挑戦することができ、主体的に実施することができた。

【指定後も継続して生徒の多様なニーズに応える運動機会を確保するための取組予定】

- 体育授業の準備運動に、コーディネーショントレーニングの要素を取り入れる。
- ニュースポーツなどを含め、生涯スポーツを意識した種目を取り入れる。
- 体力テストの結果（アンケートを含む）を担任や部活動顧問にも共有していく。